令和5年　4月分　給食予定献立表

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後	午前	栄養価
17／月	カレーライス ブロッコリーのツナ和え	精白米　油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ せんべい	牛乳　豚肉 ツナ缶　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	玉ねぎ　人参 ブロッコリー きゅうり　バナナ ｵﾚﾝｼﾞ　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	麦茶 ★フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
18／火	タンメン じゃが芋の土佐煮	中華めん　ごま油 じゃがいも 砂糖　精白米	牛乳　豚肉 かつお節　みそ	キャベツ　人参 もやし　玉ねぎ りんご	牛乳 ★五平餅 果物(りんご)	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.4 g
19／水	5分づき飯 さけのみぞれ煮 味噌汁（じゃが芋・さやえんどう） 小松菜の磯和え	半つき米　片栗粉 油　砂糖 じゃがいも 薄力粉	牛乳　鮭　みそ 焼きのり　卵 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	大根　玉ねぎ さやえんどう 小松菜　もやし 人参	麦茶 ★ロールケーキ	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
20／木	赤飯 鶏肉団子と大根の煮物 すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツのおかか和え	もち米　片栗粉 油　砂糖　薄力粉 バター	牛乳　煮干し 小豆　鶏ひき肉 豆腐　乾燥わかめ かつお節　卵	玉ねぎ　大根 キャベツ　もやし きゅうり　人参 バナナ	牛乳 ★一口バナナドーナツ	牛乳 小魚	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
21／金	コッペパン ヘルシーミートローフ オニオンスープ 温野菜サラダ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)	コッペパン　油 バター　ごま油 砂糖　精白米 ごま	牛乳　豆腐 豚ひき肉	玉ねぎ　キャベツ ブロッコリー 人参　ｵﾚﾝｼﾞ	麦茶 ★ごま塩おにぎり 果物(オレンジ)	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g
22／土	肉うどん ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまマヨ和え	うどん　ごま マヨネーズ	牛乳　豚肉　みそ	長ねぎ　人参 小松菜　キャベツ ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 306 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
24／月	サバそぼろの三色丼 中華風わかめスープ トマト（1/6コ）	精白米　砂糖 ごま油	牛乳　さば缶　卵 乾燥わかめ ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ゼラチン	人参　玉ねぎ 長ねぎ　小松菜 トマト　バナナ	麦茶 ★ミルクゼリー 果物(バナナ)	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
25／火	食パン 鶏肉のトマト煮 キャベツスープ ほうれん草とベーコンのソテー	食パン　油 バター じゃがいも	牛乳　鶏肉 ベーコン	玉ねぎ　トマト キャベツ　人参 ほうれん草 りんご	牛乳 ★フライドポテト 果物(りんご)	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.8 g
26／水	7分づき飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁（なめこ・豆腐） 春雨サラダ	七分つき米　油 はるさめ　ごま油 砂糖　ﾏｰｶﾞﾘﾝ フランスパン	牛乳　煮干し 豚肉　豆腐　みそ ハム	なめこ　長ねぎ もやし　きゅうり 人参　バナナ	牛乳 ★ラスク 果物(バナナ)	牛乳 小魚	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
27／木	焼きうどん かきたま汁 じゃが芋とさつま揚げ煮	うどん　油　ごま 片栗粉 じゃがいも　砂糖 精白米	牛乳　豚肉　卵 さつま揚げ	キャベツ　人参 ピーマン ほうれん草 ゆかり	麦茶 ★ゆかりおにぎり	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.3 g
28／金	かやくご飯 ひじき入り卵焼き 味噌汁（かぶ） ブロッコリー	精白米　砂糖　油 薄力粉　黒砂糖	牛乳　鶏肉　卵 干ひじき　みそ	ごぼう　人参 かぶ　玉ねぎ ブロッコリー 干しぶどう りんご	牛乳 ★黒糖蒸しパン 果物(りんご)	牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g

★印は手作りのおやつです
※都合により献立の変更がある場合があります

月平均栄養価			
エネルギー	461 kcal	タンパク質	18.5 g
脂質	15.6 g	食塩相当量	1.9 g

本園の給食について

子どもたちの健康の維持と身体の発達に必要な栄養素が補給出来るように、出来るだけ多くの食品を組み合わせるように心掛けています。
また、旬の食材、行事食を取り入れ、うす味で自然の味を生かした調理を心掛けています。